



Indisches Blumenkohl-Curry



It's a match!

Verleihe deinen Gerichten eine exotische Prise Indien mit unserem Curry indisch.







Zubereitung

- Den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen. Die Chilischote, den Ingwer und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Schalotten vierteln.
- Kokosöl in einem Wok, einer großen Pfanne oder Topf erhitzen.
 Knoblauch, Chili, Ingwer und Schalotten darin glasig anbraten.
 Das **Curry Indisch** aus dem **Gewürzset Curry** hinzufügen und unter Rühren für kurze Zeit auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten.
- Schalte die Herdplatte auf niedrige bis mittlere Stufe zurück. Nun den Blumenkohl und Zuckerschoten untermischen. Anschließend mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und zugedeckt **15 Minuten** leicht köcheln lassen.
- Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Gegen Ende mit in den Wok geben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zu dem **Blumenkohl-Curry** passt duftender Basmatireis hervorragend.

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl
- 1 reife Mango
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 200 g Zuckerschoten
- 6 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Curry Indisch
- 2 EL natives Kokosöl Weißer Pfeffer

Salz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 28.04.2026.